

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu hasil pembangunan nasional dibidang kesehatan adalah meningkatnya umur harapan hidup. Sejalan dengan hal tersebut akan meningkat pula kelompok lanjut usia (lansia) dimasyarakat. Pada tahun 2000 tercatat sekitar 7,18% penduduk Indonesia berusia lanjut atau 14,4 juta orang dan pada tahun 2010 jumlahnya mencapai 9,77% dari jumlah penduduk Indonesia atau 24 juta orang, serta pada tahun 2020 jumlahnya diperkirakan akan mencapai 11,34% dari seluruh penduduk Indonesia atau 28,8 juta orang (Komnas Lansia, 2011).

Menurut Undang- Undang No 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2 berbunyi “lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun keatas”. Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masa keemasan atau kejayaannya dalam ukuran, fungsi dan juga beberapa telah menunjukkan kemundurannya sejalan dengan berjalannya waktu (Suardiman, 2011).

Lansia secara fisiologis mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Memasuki lanjut usia akan mengalami kemunduran secara fisik. Kemunduran secara fisik akan terjadi penurunan massa otot serta fleksibilitasnya, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi aktivitasnya.

Kemunduran secara fisik akibat proses penuaan dapat dicegah pada lansia dengan melakukan berbagai kegiatan aktivitas fisik (Padila, 2013).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskuler, respirasi dan kognisi. Tulang, sendi, otot saling terkait, jika sendi tidak dapat digerakkan sesuai ROMnya maka gerakan menjadi terbatas sehingga fleksibilitas menjadi komponen yang esensial bagi lansia. Jika suatu sendi tidak digunakan, maka otot yang melintasi sendi menjadi memendek dan mengurangi ROM.

Perubahan juga terjadi pada kardiovaskuler, ditandai dengan adanya perubahan anatomi di jantung dan darah, menurunnya denyut nadi maksimal, meningkatnya tekanan darah, hipotensi postural, perubahan dalam pemulihan denyut nadi sesudah aktivitas fisik, menurunnya jumlah darah yang dipompa dalam tiap denyutan dan perubahan dalam sel (sel darah merah, hemoglobin) (Ambardini, 2014). Kemunduran dan perubahan secara fisik akan berpengaruh pada kegiatan aktivitas fisiknya.

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan dari bangun tidur sampai tidur lagi. Aktivitas sehari-hari merupakan bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas sehari-hari adalah semua kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan sifatnya berulang (Depkes, 2008).

Menurut Stanley (2007) bahwa lansia mengalami penuaan yang optimal akan tetap aktif dan tidak mengalami penyusutan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Adapun macam-macam aktivitas sehari-hari adalah semua aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang

dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Karim 2008). Contoh aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas fisik seperti dikemukakan Mathuranath (2004) adalah berbelanja, melakukan aktivitas ringan, membersihkan rumah, mencuci pakaian, berolahraga dan lain-lain.

Aktivitas mental yang dilakukan oleh lansia akan menolong pikiran lansia tetap aktif, mengembangkan hobi dan menikmati aktivitas diwaktu luang yang menyenangkan. Contoh aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas mental pada lansia seperti dikemukakan Mathuranath (2007) adalah mengelola keuangan secara baik, aktivitas keagamaan bersama sesama lansia dan meluangkan waktu untuk melakukan satu hal yang digemari.

Menurut Sharkey (2003), bahwa aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran. Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. Kebugaran meliputi daya tahan jantung, paru, kekuatan otot, ketahanan otot dan fleksibilitas tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan hari demi hari, tahun demi tahun akan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup (Karim 2008).

Aktivitas fisik yang cukup, dapat membantu menguatkan jantung dan meningkatkan fleksibilitas punggung pada lansia. Jantung yang lebih kuat dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri.

Penelitian yang dilakukan oleh Framingham terhadap orang yang berusia diatas 46 tahun dengan melakukan berjalan kaki secara rutin menunjukkan hasil umur rata-rata harapan hidup mereka lebih panjang dibanding yang tidak melakukannya dan mereka terhindar dari resiko serangan jantung (Nadesul, 2008).

Posyandu lansia “Ngudi Saras” dong biru yang didirikan sekitar 8 tahun yang lalu, berada di kecamatan Genuk Semarang. Kegiatan posyandu lansia berupa senam dan jalan pagi yang dilakukan secara bergantian setiap hari minggu. Satu bulan sekali, setiap kamis ke-3 dilakukan penyuluhan kesehatan. Anggota dari posyandu ini adalah para lansia yang berusia diatas 55 tahun, yang masih aktif melakukan pekerjaan rumah dan melakukan kegiatan olahraga.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Fleksibilitas Punggung pada Lansia di Posyandu Lansia Dong Biru Semarang”. Penelitian ini bersifat deskriptif, jadi hanya menggambarkan keadaan bagaimana hubungan antara aktivitas fisik terhadap kapasitas jantung dan fleksibilitas punggung pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik lansia di Posyandu lansia?

2. Bagaimana tingkat daya tahan jantung pada lansia di Posyandu lansia?
3. Bagaimana tingkat fleksibilitas punggung pada lansia di Posyandu lansia?
4. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan jantung pada lansia di Posyandu lansia?
5. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fleksibilitas punggung pada lansia di Posyandu lansia?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan jantung dan fleksibilitas punggung pada lansia di Posyandu lansia.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik lansia di posyandu lansia.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar daya tahan jantung pada lansia di posyandu lansia.
- c. Untuk mengetahui fleksibilitas punggung pada lansia di posyandu lansia.
- d. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan daya tahan jantung pada lansia di posyandu lansia.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan fleksibilitas punggung pada lansia di posyandu lansia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dibidang fisioterapi dalam memahami hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan jantung dan fleksibilitas punggung lansia.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi pendukung bagi mahasiswa yang membutuhkan untuk memahami manfaat aktivitas fisik lansia dan memberikan *home program* bagi lansia